

ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE DOL

POSSIBLES DEMANDES

- **Acompanyament personalitzat** per a persones i/o famílies que estan vivint processos de dol.
- **Assessorament i orientació per a docents o educadors** que necessiten acompanyar a infants, adolescents, companys i/o famílies en situacions de pèrdua.

PER QUÈ ÉS NECESSARI UN ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE DOL?

Per poder travessar un Dol és molt important poder permetre't el que sents a cada moment. Degut a que la societat en general viu en negatiu que puguem sentir-nos fràgils, irritables, amb pors, amb tristesa... sovint **acabem negant-nos viure aquest procés per no preocupar a l'entorn.**

Si has patit pèrdues importants i significatives per a tu, poder estar acompanyat en aquests moments per algú extern, **pot facilitar-te poder permetre't sentir i travessar el dolor sentint-te acompanyat com tu necessites.**

Per altra banda **si ets docent o educador i tens la necessitat d'acompanyar processos de dol a nivell laboral, poder-ho fer des d'un lloc més conscient facilitarà que el procés que l'infant i la família té al davant esdevingui molt més saludable i planer.** Sovint com a docents o educadors podem sentir moltes inseguretats quan hem d'acompanyar aquests processos degut a l'elevada fragilitat que està vivint la família en aquests moments. Donar-te l'espai com a professional per a compartir dubtes i ser acompanyat tu també en aquest procés és molt recomanable per a totes les parts implicades.

QUÈ ÉS UN DOL?

El dol és un **procés natural** en el qual es troba una persona al patir una **pèrdua significativa.**

TIPUS DE DOLS:

- **Dols Relacionals:** Tenen a veure amb relacions personals, com morts d'éssers estimats, separacions, abusos...
- **Dols Intrapersonals:** Quan minven les nostres capacitats físiques o intel·lectuals, com podrien ser casos d'alzheimer, demència, lesions lleus o greus,...

- **Dols Materials:** Pèrdua de possessions materials com podria ser que t'embarguin una llar, perdre el cotxe o un objecte que t'estimes molt...

- **Dols Evolutius:** Aquells que tenen a veure amb l'edat evolutiva dels humans, com l'arribada de la menstruació, tot el que té a veure amb l'envelliment natural com la pèrdua de cabell, aparició d'arrugues a la pell...

El Dol és ÚNIC i a la vegada **UNIVERSAL:** Tots passem per un procés de Dol quan sentim alguna pèrdua important, però tots el fem de manera única.

COM ES TREBALLA L'ACOMPANYAMENT EN UN DOL?

Només hi ha una manera de poder transcendir un Dol de manera saludable, i és permetent-se i respectant-se tot el que et neix el temps que ho necessitis. I com que cada persona el viu de manera única **el seu acompanyament també és únic.**

Així que la clau en el seu acompanyament és **ser-hi present des d'un lloc profundament respectuós i honest, promovent un procés intern en el qual anar transformant mica en mica el seu estat emocional per a poder anar avançant en el seu camí.** La persona, al sentir-se acompanyada des d'un lloc profund, una escolta activa i sense judicis, sentirà alleugeriment i alè per continuar transitant el seu propi procés podent-ho fer amb algú al seu costat.

EN QUINS ÀMBITS DE LA PERSONA POT AFECTAR EL DOL?

En l'emocional, el cognitiu, el fisiològic, el conductual, el social i en l'espiritual.